

女人修炼之道系列 ③

女人 职场之道

心智强大，才能少走弯路

崔晓久 / 著



提升职场人气，
增加职场魅力，得到领导赏识，
这些都不再是梦中痴想！

中国商业出版社

女人 职场之道

心智强大，才能少走弯路

崔晓久 / 著

the road to workplace

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女人职场之道 : 心智强大, 才能少走弯路 / 崔晓久
著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2015. 12

(女人修炼之道系列 ; 3)

ISBN 978-7-5044-9207-4

I. ①女… II. ①崔… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 287017 号

责任编辑 : 陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京中华儿女印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开 7.5 印张 160 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

前言 / introduction

有很多女人把上班当副业，把老公当主业，把命运交给了老公，消极地接受了“男权社会下女人再折腾也没有用”的怪论。但是，还有一些勇敢的女人，她们不甘心向世俗低头，她们用自己的本事说话：我有我的事业，没你，我依旧好；没我，你少半边天！她们开自己的花，结自己的果，去收获一个同男人一样的斑斓的秋天。

然而，当今社会是一个竞争激烈的社会，为了职位升迁，为了岗位争夺，为了家人幸福……仅仅有品位、守规矩不足以让你成功，有能力、善沟通才能站得住脚。为什么有的女人能在工作中如鱼得水，屡创佳绩？而有的女人在职场中唉声叹气，进退维谷？在竞争十分激烈、求职越来越难、工作压力不断增大的今天，仅有一点专业知识是远远不够的，要做职场中的赢家就必须懂得职场里的艺术。本书就是要告诉女性朋友们：如何在职场上利用自己本身的优势获得竞争优势，从而让自己进退自如，让上司或下属都欢迎自己，在职场中闯出一片自己的天地，使自己活得更充实更精彩更幸福。

为了这样的目的，本书分析了职场女性在工作、事业、家庭各个方面经常遇到的问题，借助案例解剖她们面对这些问题的心理，深入浅出地将女性职场生存的道理轻轻点出，帮助女人完成一次对职场，甚至对

人生的思考。本书强调：

——注重你的形象，把自己变成倾国倾城、艳惊四座的职业女性；

——调整自己的职场心态，从容面对一切，让自己一步一步登上事业的巅峰；

——在竞争激烈的职场中，做不到讨好每一个人，但绝不得罪任何一个人；

——会干的不如会说的，虽然能力加勤奋很重要，但会说话，却能让你工作起来更轻松，并且可能帮助你加薪、升职；

——女人必须要明白，保持事业和家庭的平衡发展，是家庭美满幸福、事业成功的关键；

——在讲求效率的社会中，拥有健康的身体才是获得最高回报的资本；

——你的能力和你能为公司创造的价值才是薪水的唯一决定因素。能力比薪水更重要，领着当下的薪水，培养领取未来薪水的能力。

职场女性明白：我们要坚守某些道德节操，但我们还要在社会中闯荡，还要放手一搏，还要实现自己的人生愿景，还要让自己活得更精彩更幸福……因此，如何在职场中发现、发掘和发挥自己的优势，至关重要。

本书通过对现代职业女性的职场优势的深入分析和阐述，为广大职场女性开辟了一种全新的了解自己、发掘自己、突破自己、释放自己、完善自己的途径，让职场女性知道如何着装打扮，让自己气质不凡；深谙与领导、下属、同事相处的策略；知道如何巧妙地向老板提出加薪要求……并通过对自身优势的发掘和发挥，发现一个全新的自我，成就一个崭新的人生。

其实，不管什么样的女人，都要拥有自己的工作和事业。只有拥有自己的工作和事业，女人才经济独立，才能更有归属感和幸福感。

目 录 / contents

第一章 展现女性魅力，做职场“万人迷” /001

善用女人的魅力资本 /002

做一个人见人爱的“微笑姐” /006

独特的风格让你在职场脱颖而出 /009

个性才是女人最好的通行证 /011

主动示弱，更能达到目的 /013

第二章 塑造美丽形象，做职场赏心悦目的风景 /015

职场女性形象第一，好形象价值百万 /016

要让时尚成为你的奴隶 /019

穿出优雅品位，凸显职场丽人的风姿 /023

让和谐妆容打造高雅气质 /027

恰当的装扮，人见人喜欢 /031

巧搭配饰，锦上添花 /037

在发型、化妆上多做新尝试 /040

举止高雅，举手投足间透出迷人魅力 /043

第三章 良好心态，职场成功的基石 /049

拥有积极心态，绽放女性光彩 /050

远离沮丧，快乐工作每一天 /053

和嫉妒说再见，让女人美丽再现 /056

提升自我价值，让自己更加优秀 /059

智慧的女性是职场永不凋零的玫瑰 /062

自信是女人最好的装饰品 /065

愈挫愈勇，做一个不怕失败的女强人 /071

不要在别人面前轻易流泪 /074

定下人生目标，为之而奋斗 /076

计划好自己每天的时间 /079

享受每一个灿烂的今天 /082

淡定一点，从容一些 /085

第四章 八面玲珑，赢得职场好人缘 /089

与狮共舞，管理好你的上司 /090

令其信服，管理好你的下属 /093

升职后如何面对其他同事 /095

办公室不是任何人的家 /098

滴水融入大海，和同事打成一片 /103

半糖主义，不要和同事走得太近 /106

升职要有业绩，更要人际 /108

第五章 高超的谈吐是职场游刃有余的基本技能 /113

声音是女人裸露的灵魂 /114

管住自己的嘴 /118

该说的说，不该说的一定不要说 /121

饭吃半饱，话也不能一次说太满 /124

口吐莲花，赢得别人的喜爱 /126

第六章 工作与生活，职场不可避免的烦恼 /129

要工作，更要快乐 /130

不要把家里的情绪带到办公室 /134

为了自己，女人要立足职场 /137

工作中的女人才是最美丽的女人 /140

找到工作与家庭的完美契合点 /143

孝敬父母，不要给自己留下遗憾 /146

懂得向家人表达自己的爱 /149

珍惜身边你爱的人和爱你的人 /152

温柔地对待你爱的人和爱你的人 /154

给老公和孩子营造一个温馨的港湾 /157

第七章 关注健康，稳固职场打拼资本 /161

定期体检，活出一生健康 /162

学会劳逸结合，会休息才会工作 /165

身材至上，健康第一 /172

饮食要合理，会吃的女性更健康 /176

运动添活力，每天运动活力四射 /181

运动减肥最健康 /184

美容不止，毁容不倦 /187

千万别再去做什么整容、隆胸 /194

小心呵护，为自己的娇乳保驾护航 /197

善待“私密花园”，才是保留青春的关键 /200

学会守护你的美丽荷尔蒙 /203

养成良好习惯，防范健康危机 /205

关注生活细节，让健康无懈可击 /209

第八章 薪酬，职场永恒的话题 /213

跳槽未必就能提高薪酬 /214

薪酬永远和你的能力相关 /220

薪水是挣来，也是谈来的 /224

职场女性不得不知的薪水潜规则 /227



>>> chapter

01

第一章

展现女性魅力，做职场“万人迷”

中国人历来以含蓄为美，最看不惯女性在男性面前展示女人资本，外放的女性稍微利用女人的特质来争取某些权益的时候，就会被视作“狐狸精”。其实，时至今日，女人被放置一个与男性广泛竞争的环境中，这时候，如果女性不拿出自己的先天优势，就等于自动放弃了很多竞争筹码。如何在不伤风雅的原则下，善用女性魅力资本，是职场女性获得竞争优势的必要课堂。

善用女人的魅力资本

女性可以在职业生涯中变得更加成功，前提条件是她们不再被自己无意识的身体信号所妨碍。

——科内丽娅·托普芙博士

漂亮的女人天然可以赢得男人的喜爱，而善用“女色”的女人，可以保持长久的魅力。善用“女色”的女人，一定比那些沉默不语的女性更受欢迎。毕竟，所有的男人都爱听赞美的语言，尤其是那些事业有成、正春风得意的男人更是如此。而一般来说，来自异性的赞美会更有力度，使男人更有成就感。聪明的职场女性会利用女人对男人的青睐、好感、称赞，适时地“奉承”男人一下，使男人产生极大的价值感。需要说明的是，“女色”不等于“美色”，不是教你脑袋空空做“花瓶”，以美色迷惑男人。而是让你善用自己女性的魅力，发挥女性的优势，去吸引异性，并让同性对你表示友善。

○形体优雅

无论如何，男人看待女人，究竟离不开外观。职场女性，亦

还是逃不离“表面工程”。优雅，不一定就一定要倾国倾城。女人不见得有多么美丽，却要给人以无比悦目的感觉。这种悦目的感觉，来自得体和优雅。

○性情温婉

职场女性为了竞争都渐离自己的温柔，这是偏激的行为。职场女性不仅不要丢弃温柔，相反还要最大化自己的温柔。温柔是一种力量。女性因为温柔而变得可爱，生活中因为有温柔女性而变得绚丽多彩。女人对于男人的致命吸引力在于温柔。

○言语柔和

女人要对人释放持久吸引力，就要保持亲和而令人舒服的话方式。当你和他人意见不统一时，先别急得脸红脖子粗，应该保持微笑，用温柔的语言化解僵局。

○善于聆听

女性通常要比男人较有耐心，特别是对于他人的负面情绪，是一个天生的倾听者，这个特性使女性更容易和他人建立良好的沟通，建立起内在的情感联结。

○不吝赞美

对男人来说，同性的100句鼓励，也没有女性的一句赞美有效。有人说，男人努力奋斗的一个很大精神支柱就是女人的崇拜和欣赏。所以，女人不要吝啬赞美，当你觉得某位男同事表现突出时，大方地说出你对他的肯定，“你真行”、“令人难以置信”之

类的赞美语句。

○细致入微

所谓细节决定成败，女性天生比较细致，会观察注意到一些容易忽略的细节，对于粗枝大叶的男人来言，具有不可轻视的补充作用。

○关心体贴

喜欢关心、体贴别人可以说是女人的一个天性，因为女人天性善良。她们细腻关怀，犹如吹面而过的柔和的春风，男人们最喜欢的就是这种会关心、会体贴、善解人意的女人了，她们的“奉承”如沁人心脾的淡淡花香，会在不知不觉中悄悄渗入男人的心灵之中，让他们沉醉不已。

○示弱崇拜

男人在任何时候，都非常乐意被别人请教。男人好强，喜欢扮演照顾他人的角色，当你征询他们的意见时，他们会觉得自己被关注、被需要、被敬重，于是也就非常乐于向你提供各种意见，而他们的建议往往很管用。而对一个处于成功之巅的男人来说，渴望崇拜的心理会很强烈，这时候女人适时表现出崇拜的样子，会让男人更受用，这种崇拜是对他成绩的最大肯定。

○比较“奉承”

女人不妨多夸男人在特定群体中凸显的优势，但不要指责他的竞争对手。女人在赞美一个春风得意的男士的时候，应特别忌

讳一点，不能当着这位男士的面大肆指责他的竞争对手。这样做也许当时能让这位春风得意的男士十分高兴，但过后，他就会清楚地意识到这种以贬低一个人来衬托另一个人的手法是多么的笨拙，并且让人感觉到的只是巴结和恭维。

做一个人见人爱的“微笑姐”

微笑的女人是迷人的。

——题记

微笑可以传递情感，拉近人与人之间的距离；微笑还可以传达出自己的善良以及对对方的友好态度。对于职场女性而言，微笑更是人际交往的润滑剂，它能使交往的双方保持放松的心态，是女人的社交通行证。古语有“回眸一笑百媚生”，女人的真挚、楚楚动人的微笑散发着无穷的魅力，能让人感受到深切的芳香与温馨。

脸上充满微笑的女人是乐观向上的，是以一种积极态度面对生活的人，这样的女人是充满魅力的；脸上充满微笑的女人是充满自信的，她同其他人交往的态度既不高傲也不自卑，这样的女人是容易被别人所接受的；脸上充满微笑的女人如果处在一个服务岗位，还可以使自己的服务对象产生一种宾至如归的感觉，让人感到愉快和自然。

当然，因为贫富、地位，以及所面临环境的不同，女人对生活

会有各种各样的态度。比如，面对困难的时候愁眉苦脸，经历挫折时怨天尤人……女人所处的各种环境能够影响情绪，这是很自然的一件事情，但是如果总是耷拉着脸，情绪低落，这对改变所处逆境不但没有帮助，相反，还会使自己的糟糕境遇更加恶化。可是，职场女性如果微笑着去面对工作，面对生活，面对周围的人，她们的亲和力就会大大增加，周围的人就会非常愿意同她交往，成为她的朋友，这样的女人得到的机会就会比别人多。

要让自己的微笑来自于内心，使之成为真实感情的自然流露，这样的微笑才不会做作。在广州举办的第十六届亚运会开幕式上，有一个人用自己甜美动人的微笑征服了亿万中国观众，并获得了一个好听的名字“微笑姐”。她的甜美笑容也成为开幕式上一道亮丽的风景线，并迅速被传播到世界各个地方。几乎所有的人都记住了这张绽放着笑容的脸，甚至还有的人用“东方美的代表”来赞美她。

微笑不仅是对他人的尊重，也是对工作和生活的尊重。你对别人的态度决定着别人对你的态度，所以你对别人的微笑多一些，别人对你的微笑也会多一些。绽放笑容的职场女性不仅美丽，而且可以轻松改变自己所面临的困境，从而化险为夷。

微笑的力量很强大，它会震撼对方的心灵，它能显示出豁达的气度，使对方觉得自己非常渺小而丑陋。微笑表现在面对强者不奉承，面对弱者不愚弄。只有内心充满自信阳光的人，才能感

受到生活的美好。因为生活就是能够反映我们内心活动的一面镜子，当我们微笑时，生活就会朝我们微笑，而当我们难过痛苦时，生活也会难过不堪。

职场女性一旦与周围的人发生冲突，不要和对方争得面红耳赤，那些都是没有必要的。对待蛮不讲理的人最好的做法就是送给他一个微笑，让这样的人自己来反思，让时间来证明。当年伟大的科学家爱因斯坦就曾经遭遇过这样的情境，他的相对论刚刚提出时，有许多人与他为难，并且据说有一百多位所谓的科学家联合证明他的理论是错误的。爱因斯坦知道后，只是淡然一笑，说：“只要能证明我错了，一个人就足够了，干吗需要那么多人呢？”时间最终证明了相对论的正确性，而一百多人也最终被爱因斯坦的淡然一笑所打败。

那么，女性同胞，你们还在等什么？赶紧行动起来吧！